# Relaxation



La relaxation est un moyen d'entrer en contact avec un état de détente. Elle constitue une manière de se relier à son intériorité, par le biais d'un travail sur la respiration et la détente de toutes les parties du corps.

Trois concepts sont proposés :

- faire de la balnéo juste avant pour arriver dans un "esprit zen" en relaxation, les bienfaits seront accentués
- suivre le cours de Circuit Training (C.T.A.) ou de cardio-training pour se dépensez et profiter de la relaxation ensuite
- suivre simplement le cours de relaxation

*Munissez-vous d'un plaid et d'un petit coussin*

Infos pratiques

## Horaires :

Jeudi : 19h15 - 19h45